

保健だより ~11月号~

平成28年11月1日(火)
練馬区立練馬東中学校
保健室



日が短くなり秋も深まってきました。文化発表会が終わり、少しゆっくりできたでしょうか。10月の中旬から体調を崩す人が多くなってきました。忙しい中でも、「しっかりとした食事」、「ゆっくりとした休養」をとるように心がけて、元気に過ごしましょう。



<11月8日は「いい歯の日」>

11月8日は
いい歯
の日

11月8日は「いい歯の日」です。普段どのように歯みがきしていますか？チェックをして、自分の歯みがきスタイルを見直してください。

いつもの歯みがきセルフチェック！

- 歯ブラシの毛の硬さは「ふつう」
- 歯ブラシは1ヶ月に1回新品に交換している
- 食事の後は欠かさず歯みがきをしている
- 毛先が抜がらない程度の力加減で、優しくみがいている
- 歯ブラシを小刻みに動かし、一本一本を丁寧にみがいている
- 汚れのたまりやすい箇所は毛先の当て方を工夫したり時間をかけたりして、みがき方に気をつけている
- みがく場所の順番を決めている
- 歯と歯の間には、デンタルフロスや歯間ブラシを使っている
- みがいた後には鏡でみがき残しや歯ぐきの状態のチェックをしている
- 定期的に歯医者さんで歯の状態や歯みがきの方法についてアドバイスをもらっている



あなたの歯みがきレベルは…

チェックの数が 9~10個 ★★★★★

その調子！ただし、歯垢がガチガチに固まった歯石はどれだけ上手にみがいてもとれません。定期的に歯医者さんへ行ってケアしてもらえばバッチリ。

チェックの数が 6~8個 ★★★★★

みがき残しはないですか？鏡で見ると汚れがなくなり、舌で歯を触ってツルツルになるまで、ていねいにみがきましょう。

チェックの数が 3~5個 ★★★★★

歯ブラシの使い方をチェック。えんぴつを持つように歯ブラシを持って、優しく歯に当て小刻みに動かします。みがく場所に応じて毛先を上手に使分けましょう。

チェックの数が 0~2個 ★★★★★

まずは自分に合った歯ブラシを選んで、歯みがきを習慣化しましょう。夜眠っている間は菌が口の中で増えやすいので、夜と朝の歯みがきは特に入念に！

<風邪がはやっています>

10月の中旬から徐々に寒くなり、風邪をひく人が増えてきました。また季節の変わり目で、秋の花粉や、喘息などアレルギー症状が出ている人もいます。急な冷え込みで免疫力が下がると感染症にかかりやすくなります。できるだけからだを冷やさないうような対策をとりましょう。また、クラスで風邪など流行ってきていると感じたら、うがいや手洗い、マスクの着用など自分でできる予防も行うようにしてください。



区内では9月頃からインフルエンザが出てきています。早めの予防、対策をしましょう。



<自己管理をしよう>

マスクを正しく使えていますか？



鼻からあごまできちんと覆って、効果的に使いましょう！

- 薬
- マスク
- ティッシュ
- カイロなどの防寒グッズ

保健室からの配布、貸し出しはしていません。家庭で準備し、持ってくるようにしてください。また、マスクなど破れてしまった場合など想定し、予備も用意しておくといいですね。

その他にも・・・

保健室のペットボトルは腹痛の人用です。防寒対策としては貸し出ししていませんので注意！



<貧血検査があります>

今年度も1年生を対象に貧血検査が行われます。9月の希望調査で希望した生徒のみです。対象者には11月4日にお知らせを配布しますので、よく確認して受けるようにしてください。

日時：平成28年 11月 8日（火）13：30～

場所：練馬東中 保健室

対象者：1年生の希望者

※他学年は受診することができなくなりました。予めご了承ください。